

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

01 a 05 de Julho

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: mamão
Muffin de maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: melão
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: caqui
Pastelzinho de forno de carne

Suco
Fruta: Berga
Mini pizza integral de queijo

Suco
Fruta: salada de frutas
Torradinhas

ALMOÇO

Arroz, feijão, cubinhos de frango com molho branco, tortinha de legumes.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de batata e cenoura.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, panquequinha recheada com frango desfiado, seleta de legumes.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, almôndegas, massa espaguete ao molho sugo (molho separado).
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Couve-flor e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Muffin de maçã sem adição de açúcar

Suco
Fruta: Maçã
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Bergamota
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Torradinha com manteiga e orégano

JANTAR

Arroz, feijão, bifinho grelhado, massinha parafuso ao molho sugo (molho separado).
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho assado com polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.
Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, tirinhas de frango grelhadas, purê de moranga.
Saladas: Cenoura ralada e beterraba cozida.

Arroz, feijão, massinha espaguete à bolonhesa (molho de carne moída e tomates suave)
Saladas: Couve-flor e tomate.

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

08 a 12 de julho

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco
Fruta: Maçã
Muffin de banana e passas

Suco
Fruta: Melão
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Bergamota
Queijo quente

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho integral com pastinha de ricota e brócolis

ALMOÇO

Arroz, feijão, franguinho grelhado, purê de batata e cenoura
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, estrogonofe de carne, brócolis no vapor.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, *lentilha*, franguinho empanado, bolinho de aipim assado.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, carne assada, farofinha nutritiva com ovos e batatinha doce.
Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, feijão, lasanha de carne com massa de panqueca, brócolis no vapor.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pão fofinho com requeijão caseiro e queijo mussarela

Suco
Fruta: Maçã
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Melão
Dadinhos de tapioca assados

Suco
Fruta: Bergamota
Hamburguinho caseiro

Suco
Fruta: Banana
Bolinho de banana sem adição de açúcar

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho nutritivo, massinha caseira.
Saladas: Beterraba e repolho.

Arroz, feijão, franguinho grelhado e purê cremoso de moranga.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, lentilha, carne de panela e batatinha sauté.
Saladas: Cenoura cozida e pepino.

Arroz, feijão, risotinho de frango com ovinho cozido.
Saladas: Tomate e couve-flor.

Arroz, *feijão*, almôndega *saudável* (carne e aveia) e polentinha cremosa.
Saladas: Cenoura ralada e brócolis.

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

15 a 19 de julho

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana

Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Bergamota

Torradinha de queijo

Suco
Fruta: Melão em gomos na casca

Biscoitinhos caseiros de polvilho

Suco
Frutas: Maçã

Pastelzinho assado de carne

Suco
Frutas: Banana

Muffin de legumes

ALMOÇO

Arroz, feijão, carne assada, farofinha, aipim refogado.

Saladas: Tomate e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê de batata.

Saladas: Alface crespa e beterraba.

Arroz, feijão, panqueca de carne, seleta de legumes.

Saladas: Tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, iscas de frango grelhadas e massinha caseira.

Saladas: Couve-flor e alface.

Arroz, feijão, bifeinho grelhado, ovo na chapa, batatinha palito assada.

Saladas: Brócolis e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana

Tortinha de legumes

Suco
Fruta: Bergamota

Esfirra assada de carne

Suco
Fruta: Melão em gomos na casca

Sanduichinho com pãozinho caseiro de cenoura

Suco
Frutas: Maçã

Bolinho caseiro de banana sem açúcar

Suco
Frutas: Banana

Pizza caseira de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas, massinha caseira.

Saladas: Tomate e abobrinha italiana.

Arroz, feijão, dadinhos de frango, purê de batata.

Saladas: Alface crespa e beterraba cozida.

Arroz, feijão, picadinho de panela, tortinha de legumes.

Saladas: Tomate e cenoura cozida.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, polentinha cremosa.

Saladas: Couve-flor e alface.

Arroz, feijão, moída primavera, massinha parafuso.

Saladas: Brócolis e tomate.

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.

LoRD

Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

22 a 26 de Julho

CBB e N1

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha queijo

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Sanduichinho farroupilha (alface, tomate e queijo)

Suco
Fruta: Maçã
Pastelzinho de forno de frango

Suco
Fruta: Bergamota
Sanduichinho integral

Suco
Fruta: Mamão
Pãozinho de queijo

ALMOÇO

Arroz, feijão, iscas de frango oriental (brócolis cenoura e couve-flor), espaguete.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, bifinho grelhado, purê de moranga.

Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, lasanha de frango, seleta de legumes.

Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, iscas de carne, polentinha na chapa.

Saladas: Chuchu e beterraba.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete de espinafre.

Saladas: Couve-flor e cenoura

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Pãozinho de queijo assadinho na hora

Suco
Fruta: Laranja em gominhos
Esfirrinha caseira de frango

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Torradinhas com manteiga e orégano

Suco
Fruta: Bergamota
Panquequinha americana

Suco
Fruta: Mamão
Pastelzinho caseiro pizzaiolo (tomate, orégano e queijo)

JANTAR

Arroz, feijão, hamburguinho caseiro, purê de batata.

Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho com polentinha cremosa.

Saladas: Cenoura cozida e beterraba cozida.

Arroz, feijão, carreteiro de carne com ovos picadinhos.

Saladas: Brócolis e tomate.

Arroz, feijão, picadinho de frango, purê de moranga.

Saladas: Chuchu e beterraba.

Arroz, feijão, cubinhos de carne com milho, tortinha de legumes.

Saladas: Couve-flor e cenoura

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.



LoRD Cardápio Semanal

Nutricionista Merissa Rodrigues CRN 9321

29 a 31 de Julho

CBB e N1



2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Torradinha queijo

Suco
Fruta: Mamão
Pizza caseira

Suco
Fruta: Maçã
Ovinho cozido
Biscoitinhos de polvilho

ALMOÇO

Arroz, feijão, massinha parafuso à bolonhesa.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, frango grelhado, batatinha corada.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, carniinha assada, couve refogada e farofa.
Saladas: Brócolis e tomate.

LANCHE

Suco
Fruta: Banana
Ovinho cozido
Biscoitinhos de polvilho

Suco
Fruta: Mamão
Panquequinha de banana e aveia

Suco
Fruta: Maçã
Torradinha de queijo

JANTAR

Arroz, feijão, almôndegas, batatinha corada.
Saladas: Alface crespa e tomate.

Arroz, feijão, franguinho grelhado, omelete de espinafre.
Saladas: Cenoura cozida e beterraba.

Arroz, feijão, massinha parafuso à bolonhesa.
Saladas: Brócolis e tomate.

Cardápio sujeito à alterações. Todas as preparações são assadas, cozidas ou grelhadas. Os bolos são sem coberturas.